

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa/siswi sekolah menengah kejuruan (smk) di Kecamatan Kelapa Lima maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Diketahui bahwa status gizi siswa/siswi SMK Negeri 6 Kota Kupang dalam kategori status gizi kurang 43,2%, status gizi baik 55,1% dan status gizi lebih 1,7%.
2. Diketahui bahwa siswa/siswi SMK Negeri 6 Kota Kupang pertama kali bermain game pada saat SD 25,4%, SMP 45,8%, dan SMK 28,8%.
3. Diketahui bahwa siswa/siswi SMK Negeri 6 Kota Kupang asupan yang dikonsumsi pada saat bermain game yaitu snack 52,5%, cemilan 12,7%, gorengan 12,7%, nasi sayur ikan 12,7%, bakso 4,2% dan sayur 5,1 %.
4. Diketahui bahwa siswa/siswi SMK Negeri 6 Kota Kupang kebiasaan bermain game online dengan kategori ringan 75,4%, sedang 18,6%, dan berat 5,9 %.
5. Diketahui bahwa siswa/siswi SMK Negeri 6 Kota Kupang kebiasaan sarapan pagi dengan kategori kurang 5,1%, cukup 36,4% dan baik 58,5%.

B. Saran

1. Bagi Siswa/Siswi SMKN 6 Kota Kupang

Diharapkan penelitian ini dapat membantu memahami hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan bermain game online dengan status gizi agar dapat membantu meningkatkan status gizi remaja.

2. Bagi Orang Tua Siswa/Siswi

Diharapkan penelitian ini dapat membantu orang tua siswa/siswi agar dapat memperhatikan sarapan pagi dan kebiasaan bermain game online agar dapat membantu meningkatkan status gizi remaja.

3. Bagi Pihak Sekolah SMKN 6 Kota Kupang

Diharapkan penelitian ini dapat membantu pihak sekolah agar menginformasikan kepada siswa/siswi pentingnya sarapan pagi bagi mereka.

4. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan agar institusi kesehatan yaitu Politeknik Kesehatan Kemkes Kupang terkhususnya Prodi Gizi agar dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan pentingnya sarapan pagi bagi siswa/siswi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya bisa melanjutkan penelitian mengenai sarapan pagi, kebiasaan bermain game online dengan status gizi remaja.